

Tartu Ülikool
Psühholoogia instituut

Nele Uibo

RAHVATANTSIJATE ÄREVUSE MUUTUMINE JA SELLE SEOS ISIKSUSEJOONTE,
TÄHELEPANU, KONTROLLI JA ENESEHINNANGUGA

Seminaritöö

Juhendaja: Aavo Luuk

Läbiv pealkiri: Hetkeärevuse muutumine

Tartu 2013

KOKKUVÕTE

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada, kuidas muutub esinemisärevus rahvatantsijate seas ning mil moel on ärevus seotud isiksuseomadustega. Uuringus osales 57 inimest, kellest 28 olid mehed ja 29 olid naised. Katseisikud täitsid küsimustikke, mis mõõtsid ärevuse taset treeningsituatsioonis ning enne ja pärast esinemist. Lisaks sellele täitsid nad ka isiksuseküsimustiku ning tähelepanu, kontrolli ja enesehinnangu küsimustiku. Tulemusteks leiti, et esinemise ärevus küll tõuseb oluliselt võrreldes treeningsituatsiooniga, aga ei leitud statistilist olulist erinevust enne ja pärast esinemist tehtud mõõtmistel. Kõige tugevamini on ärevuse skaalade näidud seotud negatiivse enesehinnanguga ja tähelepanu sisetakistustega.

Märksõnad : esinemisärevus; isiksus; tähelepanu; kontrollkese; negatiivne enesehinnang

ABSTRACT

Anxiety changes and their linkage with personality traits, attention, control and self-esteem in folk dancers

The aim of this study is to examine how folkdancer's performance anxiety changes and how is anxiety linked with personality traits. The sample consists of 57 participants, 28 of them were men and 29 women. Participants completed an instrument in order to measure the anxiety level in training situation and before and after the performance. In addition, they completed a personality test and attention, control and self-esteem questionnaires. Results demonstrated that performance anxiety level before and after the performance was elevated compared with the training situation, but did not demonstrate statistically significant change before and after the performance. Most of the anxiety scale results were correlated with negative self-esteem and with internal attention hindrances.

Keywords: performance anxiety; personality; attention; locus of control; negative self-esteem

SISSEJUHATUS

1.1 Ärevus

Ärevus on spordi kontekstis uuritumaid ja käsitletumaid emotsioone, sest emotsiooni uurimine annab täpsemat teavet sportlase ja keskkonna suhete kohta, arvatakse, et ärevus on üks neist emotsioone, mis on oluliselt seotud sooritusega ning arvatakse, et ärevust esile kutsuvaid stiimuleid tajutakse erinevalt (Raudsepp, Hannus, Matsi, Koka, 2012). Vaatamata sellele, et ärevust on palju uuritud, on ikkagi veel aspekte, mis on endiselt ebaselged. Normaalse ärevuse eesmärgiks on tegevuseks optimaalse psüühilise ja füüsilise mobilisatsiooni saavutamine, mis tagab keskmisest parema toimetuleku indiviidile vähem või rohkem ohtlikumates situatsioonides või vaimset või füüsilist pingutust nõudvates olukordades (RHK-10). RHK-10 ärevuse definitsioonist tuletatuna võib öelda, et ärevus ilmneb, kui inimene tunneb tasakaalutust talle seatud ootuste ja tema võimete vahel neid ootuseid täita. Näiteks, kui tantsija tunneb suurt pädevust tantsu suhtes, tunneb ta ennast arvatavasti vähem ärevana, kui tantsija, kes pole enda suutlikus kindel. Ärevuse puhul saab eristada nii somaatilisi ka kognitiivseid sümptomeid, kus sümptomid nagu pekslev süda või värisemine on somaatilised, aga muretsemine ja negatiivsed mõtted on kognitiivsed sümptomid (Martens, 1990). Lisaks somaatilisele ja kognitiivsele ärevusele eristatakse kestvuse järgi hetkeärevust ja püsiärevust, ehk ärevusseisundite esinemissagedust. Hetkeärevus viitab ärevusele, mis tekib ohustavana mõjuvates situatsioonides ja mis hajub situatsiooni möödudes kiiresti. Olulised uuringud spetsiifiliste ebameeldivate emotsionaalsete seisundite kohta, millele on iseloomulikuks pinget või ebakindluse lühike kestvus ning mis on alati muutumisele sõltudes välistest keskkonna tingimustest, esitati esimesena Cattelli poolt eelmise sajandi teisel poolel, kui ta eristas hetkeärevuse üldisemast püsiärevusest (Rossi, Pourtois, 2012). Hetkeärevuse mõõtmiseks on olemas mitmeid erinevaid psühhomeetrilisi instrumente. Spielbergeri (1983) *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) loomine juurutas psühholoogiasse kahe paralleelse ärevuse liigi – hetke- ehk seisundiärevuse ja püsiärevuse koosseksisteerimise ja nende eristamise idee.

Traditsiooniliselt on ärevust peetud negatiivseks ilminguks, selle potentsiaalse esinemist kahjustava mõju tõttu (Jones, Hanton, 2001), aga uuringud spordis on näidanud, et ärevust võib mõista (ja mõõta) nii intensiivsuse kui ka selle järgi, kuidas seda tõlgendatakse (Raudsepp jt, 2012). Selle tõttu võib ärevust tõlgendada kaasaaitavana ja samas jällegi segavana.

Uuringud spordis viitavad sellele, et esinejad erinevad selles osas, kuidas nad tajuvad ärevuse sümptomeid. Somaatilist ärevust võidakse tõlgendada kui märki „valmisolekust“ (Raudsepp jt, 2012), samas teistes uuringutes on leitud, et enamuse atleetide mureks on kognitiivne ärevus, mitte somaatiline, ja kognitsioonidel on dominantne mõju sooritusele (Jones, Hanton, 2001). Walker ja Nordin-Bates (2012) viitavad Nordini ja Cummingi (2006) uurimusele, kui ainukesele tantsijate seas läbi viidud uuringule uurimaks ärevuse sümptomite tõlgendust, kus leiti, et madalama kognitiivse ärevuse intensiivsusega tantsijad tõlgendasid kognitiivseid sümptomeid rohkem kaasaaitavateks. Walker ja Nordin-Bates ise leidsid enda uuringus kinnitust, et kognitiivseid sümptomeid peetakse üldiselt ikkagi sooritust häirivateks ning somaatilisi sümptomeid, mida esines ka vähem, pigem heale sooritusele kaasaaitavateks.

Uuringuid ärevuse muutumise kohta soorituse ajal on võrdlemisi vähe, põhjuseks selle uurimise keerukus, kuna esinejale võib olla äärmiselt tülikas, kui sooritusele keskendumisel tuleb veel mõnda teist, tema jaoks mitteolulist, ülesannet täita. Martensi *Multidimensional Anxiety Theory* (MAT) hüpoteesi järgi kognitiivne ärevus esinemise vältel väheneb, somaatiline ärevus pööratud U suhtes ja enesekindlus positiivses suhtes (Martens jt, 1990). Lähtuvalt sellest teooriast uurisid Chamberlain ja Hale (2007) golfimängijaid ning leidsid, et kognitiivse ärevuse intensiivsus näitas negatiivset lineaarset suhet soorituse ajaga ja somaatilise ärevuse intensiivsus näitas kõverjoonelist seost soorituse esitamisega. Kognitiivse ärevuse suund näitas positiivset lineaarset seost soorituse esitamisega. Eelnevad autorid viitavad Burtoni (1988) varasemale uuringule ujujate seas, mis andis samad tulemused. Need tulemused ei lähe kokku Jerome ja Williams'i (2000) omadega, mis leidsid, et kognitiivse ärevuse intensiivsus on kõverjoonelises suhtes soorituse esitamisega. Noorte võrkpallurite ärevuse uurimisel selgus, et kognitiivne ja somaatiline ärevus langesid pärast võistlusmomenti (Turksoy, Bayansalduz, Altinci, Atikir, 2012). Nendest uuringutest lähtuvalt on ka antud töö üheks eesmärgiks uurida, kas hetkeärevus pärast esinemist on kõrgem võrreldes enne soorituse esitamist ning treeningsituatsioonis mõõdetud hetkeärevusega.

1.2 Tähelepanu, kontroll ja enesehinnang

1990-date aastate lõpus kujunes välja arusaam enesekohaste tuumikhinnangute (*core self-evaluations*) määramise olulisusest (Judge, Erez, Bono, Thoresen, 2002), kuna mitmetest analüüsist selgus enesehinnangu, üldistunud enesetõhususe (*generalized self-efficacy*), neurootilisuse vastandi emotsionaalse stabiilsuse (*emotional stability*) ja kontrollkeskme (*locus of control*) näitude regulaarselt oluline korreleerumine läbi erinevate uuringute ning need hinnangud võimaldavad saada ettekujutus inimese väärtuslikkusest, tõhususest ja

võimekusest isiksusena (Luuk, 2013). Vastandina positiivsetele tuumikhinnangutele on loodud küsimustikud, mille abil saab mõõta negatiivseid tuumikhinnanguid. Antud uurimuses on kasutatud küsimustikke, mille abil saab mõõta tähelepanu subjektiivsete sisetakistuste (*subjective internal attention hindrances*), subjektiivsete välistakistuste, tähelepanu kontrollimisvõime, välise kontrollkeskme (*external locus of control*), planeerimise tüüpi kontrollimise, negatiivse enesehinnangu, vastutustundlikkuse, psühhopaatilisuse tendentsi, nartsissismi ja ärevuse enesekohaseid hinnanguid.

Tähelepanu

Hetkel on juhtivaks käsitlemiseks ärevuse mõjust tähelepanu kontrollile Eysencki ja kolleegide poolt arendatud tähelepanu kontrolli teooria (*Attentional control theory*). Arvatakse, et ärevus kahjustab eesmärgile suunatud tähelepanu süsteemi tõhusat funktsioneerimist ja ühtlasi suureneb, kuivõrd töötlemine on mõjutatud stiimulite poolt juhitud tähelepanu süsteemist. Lisaks sellele, vähendades tähelepanu kontrolli, suurendab ärevus tähelepanu pööramist stiimulitele, mis on seotud ohuga. Vaatamata sellele ei pruugi ärevus kahjustada sooritusel efektiivsust, kui kasutusele võetakse kompensatoorseid strateegiaid, näiteks suurendatud pingutus või töötamise ressursside kasutamine (Eysenck, Derakshan, Santos, Calvo, 2007). Sellest lähtuvalt võib öelda, et ärevust kontrollides on võimalik sooritust parandada, parandades tähelepanu, eriti sel juhul, kui inimene tajub ebamugavust tekitavat liigset ärevust.

Kontrollkeskme

Kontrollikeskme (*Locus of Control*) ideestiku arendas välja Rotter (1966) ning selle teooria kohaselt jaguneb subjektiivse kontrolli keskme ehk lookus kaheks: sisemiseks ja väliseks. Sisemise kontrollikeskmeega inimene on kindel, et juhib ise oma elu ning kõik temaga juhtuv sõltub üksnes temast enesest. Kontrolli välise lookusega inimene on veendunud, et kõik tema saavutused ja ebaõnnestumised määratakse ära kas mõjukate teiste inimeste tegude, tahtmiste või juhuslikkuse ehk saatuse poolt ja temast enesest ei sõltu seejuures peaaegu midagi ((Luuk, 2013). Erineva kontrollikeskmeega inimesed tajuvad nii püsi- kui ka hetkeärevust erinevalt. Türgi üliõpilaste seas läbiviidud uuringus leiti, et püsiärevuse skoorid olid sisemise kontrollikeskmeega üliõpilastelt oluliselt madalamad, kui tudengitel, kellel oli domineerivaks väline kontrollkeskme ning ühtlasi ilmnes, et kõrgema sisemise kontrollikeskmeega üliõpilased tulid stressiga paremini toime (Arslan, Dilmaç, Hamarta, 2009). Lisaks sellele, välise kontrollikeskmeega üliõpilased said Alleni, Giat ja Cherney (1974) uuringus madalamaid hindeid, töötasid aeglasemalt, märkisid kõrgemat hetkeärevust suulisel hindamisel ja nende sooritus kirjalikul lõpueksamil oli halvem, kui sisemise kontrollikeskmeega kaaslastel. Kuna on

leitud positiivne seos välise kontrollkeskme ja depressiooni vahel (Molinari, Khanna, 1981), võib kontrollkeskme ja ärevuse seose uurimine spordis ja esinemist nõudvatel aladel olla oluline põhjusel, et pidev stressiolukord, mida võivad kogeda näiteks tippsportlased ja ka professionaalsed esinejad, võivad viia läbipõlemiseni, depressioonini.

Enesehinnang

Lisaks tähelepanule ja kontrollile on negatiivsete tuumikhinnangutega seotud ka enesehinnang ja vastutustundlikkus. Enesehinnangu mõõtmisel kasutatakse laialdaselt Rosenbergi (Rosenberg, 1965) enesehinnangu skaala (The Rosenberg's Self-Esteem Scale; RSES) Eesti oludele kohandatud variant (Pullmann, Allik, 2000; Pullmann, Allik, Realo, 2009). Rosenbergi enesehinnangu skaala koosneb 10-st väitest, millest viis on sõnastatud ennast positiivselt ning viis negatiivselt iseloomustavatena (Luuk, 2013). Paljud uuringud on näidanud tähelepanu kontrolli või ärevuse ja enesetaju selliste osade nagu enesehinnangu, enesekindluse ja enesekontrolli tugevat seost. Madala enesehinnanguga inividid on väga tähelepanelikud äreütlemisele viiva informatsiooni suhtes, kuid kõrge enesehinnanguga inimesed näivad sellisele informatsioonile tähelepanu pööramist alla suruvat (Dandeneau, Baldwin, 2009). Veelgi enam, muusikalise esinemise ärevuse uuringud lastel Ryani (1998) poolt näitavad olulist korrelatsiooni enesehinnangu, eriti sotsiaalse enesehinnangu, ning püsi- ja hetkeärevuse vahel.

Isiksuse tumedad tahud

Madalat ärevust on üritatud seletada isiksuse tumedamate tahkude ideestikul põhineva „Tumeda triaadi“ (*The Dark Triad*) (Paulhus, Williams, 2002; Jonason, Webster, 2010) teooriaga. Aavo Luugi (2013) käsikirjas on välja toodud põhimõtted, millele Tumeda Triaadi teooria toetub. Kõnealuses teoorias on makjavellism, nartsissism ja psühhopaatilisus kombineeritud, väljendamiseks nende fooniks olevat ühtset latentset konstrukti. Tumeda Triaadi ideestik viitab sotsiaalselt ekspluateerivale käitumismustrile, mis võib olla kujunenud väljakutsuva käitumise võimaluste loomiseks olukorras, kus liigikaaslased tõenäoliselt kas väldivad või karistavad sellist sotsiaalsete normide eirajat (Jonason, Webster, 2010). Triaadi kõik kolm komponenti väljendavad erineval määral sotsiaalselt normist kõrvale kaldumist, mis väljendub eneseupitamises, emotsionaalses külmuses, kahepalgelisuses ja agressiivsuses (Paulhus, Williams, 2002). Psühhopaatia käsitlustes eristatakse reeglina kaht inimgruppi: psühhopaadid ja ajutiselt antisotsiaalse käitumisega inimesed. Psühhopaatide võib iseloomustada kui püsivate spetsiifiliste isiksuse omaduste kogumi (tundetuse, teistega manipuleerimise, libekeelsuse, halastamatuse ja ärevuse puudumise) kandjaid, aga teist inimgruppi kui vaid ajuti, eelkõige kõrgenenud distressi tingimustes antisotsiaalset ja

psühhopaatilist käitumist ilmutavaid inimesi (Luuk, 2013). Kõige uuemad käsitlused leiavad, et Hare uusima psühhopaatia kontroll-lehe (*Hare Psychopathy Checklist – Revised*) alusel saab psühhopaatia konstrukti struktuuri käsitleda neljafaktorilisena, mis koosneb inimsuhete, afektiivsuse, elustiili ja antisotsiaalsuse alaskaaladest (Neumann, Hare, Johansson, 2012). Vaatamata sellele, et traditsioonilise psühhopaatia kontseptsiooni järgi peaks see konstrukst olema ärevusega negatiivselt seotud, annab kirjandus vastandlikke leide (Dolan, Rennie, 2006). Dolan ja Rennie (2006) seetõttu uurisid psühhopaatia seost madala ärevuse ja hirmuga ning leidsid, et ärevus oli negatiivselt seotud psühhopaatia afektiivsete komponentidega. Samas ärevuse tundlikkuse indeksiga (*Anxiety Sensitivity Index*, ASI) läbiviidud uuring ei leidnud seost psühhopaatia (Hale, Goldstein, Abramowitz, Calamari, Kosson, 2004).

Jonasoni ja Websteri (2010) „Räpase tosina“ küsimustiku järgi iseloomustab nartsissismi teiste imetluse, tähelepanu, lugupidamise ja vastutulelikkuse ihalus. Nartsissismi ja ärevuse seose kohta on leitud, et nartsissism kaitseb inimesi kogemast kõrget sotsiaalset ärevust (Akehurst, Thatcher, 2010). Samas Lau, Marsee, Kunimatsu, Fassnacht (2011) leidsid enda uuringus, et ärevus ja nartsissism ei ole omavahel oluliselt korreleeritud. Nendest tulemustest lähtudes võib öelda, et ärevuse ja nartsissismi seos pole päris selge ning vajab uurimist.

1.3 Isiksus

Mitmed uuringud on leidnud, et esinemist nõudvatel aladel on millegi pärast koondunud inimesed, kellel on ka üldine ärevuse esinemise sagedus kõrgem. Näiteks Kenny, Davis ja Oates'i (2004) uuring ooperikoori lauljate seas avaldas, et artistid märkisid endal olevat kõrgemat püsiärevust, kui seda leiti normgrupis. Tantsijate isiksuse arengu longituuduuringus (Bakker, 1991) leiti sarnased tulemused, et tantsijate „subkultuur“ tõmbab teatud isiksuse tüüpe, mis on eriti aldis kogema ärevust, kuna uuritavad tantsijad olid üldiselt introverdid, suhteliselt kõrgelt emotsionaalsed ja tugevalt motiveeritud saavutustele. Üheks teemaks ärevuse uurimisvaldkonnas ongi ärevuse esinemise sageduse ja tugevuse seos isiksusega. Üheks kõige levinumaks isiksusetooriaks on viie faktori teooria, mille loojateks on Robert R. McCrae ja Paul T. Costa. Viie faktori teooria järgi koosneb isiksus suurest viisikust, ehk viiest seadumusest: neurootilisus, ekstraversus, avatus, sotsiaalsus ning meelekindlus. Need viis isiksuse seadumust on McCrae ja Costa viie faktori isiksusetooria alusel baastendentsideks, mis mõjutavad inimese iseloomulikke kohastumusi ja nõnda ka minakontseptsiooni (toim. Allik, Realo, Konstabel, 2003). 1992. aastal ilmus testi viimane revideeritud versioon NEO-PI-R, mis koosneb 240 küsimusest (Allik, Realo, Konstabel,

2003). NEO-PI-R'i eeskujul on loodud EPIP-NEO, mis on viimasest lihvituma sõnastusega (Möttus, Pullmann, Allik, 2006). Kasutades suurt viisikut mõõtvat isiksuseküsimustikku on spordis leitud seos ekstravertsuse ja neurootilisuse ning ärevuse intensiivsuse ja suuna vahel. Täpsemalt, ekstravertsemad sportlased tunnevad kognitiivset ärevust vähem ning tajuvad seda pigem kaasaaitavana. Kõrgema neurootilisusega sportlased olid rohkem mõjutatud negatiivse afekti ja somaatilise ärevuse tõusust kui madalama ärevusega sportlased (Cerin, 2004). Levy ja Lounsbury (2011) uuringus suure viisiku seosest esinemisärevuse ja rahuloluga marssiva orkestri (*marching arts*) esinemisest ilmnas, et ekstravertsemad, kohusetundlikumad ja paremad stressiga – eriti esinemisest tekkiva stressiga – hakkama saavad esinejad tunnetavad esinemisest suuremat rahulolu. Antud töö teiseks eesmärgiks on uurida, kas rahvatantsijate puhul ilmneb ka seos ärevuse taseme ja isiksusejoonte vahel. Täpsemalt, kas ekstravertsematel ja vähem neurootilisematel rahvatantsijatel on madalam püsiärevus ja hetkeärevus.

Hüpoteesid:

1. Enne esinemist on ärevus kõrgem võrreldes esinemise järgse situatsiooniga.
2. Madalam või kõrgem hetkeärevus on seotud tähelepanuga, kontrollkeskmega, enesehinnanguga ja isiksuse tumedamate tahkudega.
3. Isiksusejoontest on ärevusega seotud neurootilisus ja ekstravertsus.

MEETOD

2.1 Valim

Andmeid koguti 57 (29 naist ja 28 meest) rahvatantsijalt kolmest Tartu linna tantsukollektiivist: TTÜ Tartu Kolledži segarühm Vassakule, Torbikud ja Tarbatu. Uuritavad olid vanuses 18- 29 ($M = 22.58$) ja tantsukogemus varieerus poolest aastast 18 aastani ($M = 5.1$) ning keskmine treeningtundide arv nädalas oli 3.4 tundi.

Katseisikud olid teadlikud uurimisküsimustest ja autori eesmärkidest.

2.2 Mõõtmisvahendid

Kõikide mõõtmisvahendite kirjeldused (v.a isiksuse küsimustiku oma) on kokkuvõttes skaalade kohta esitatud informatsioonist Aavo Luugi (2013) käsikirjast „Enesekohaste negatiivsete tuumikhinnangute skaala loomisest ja kasutamisest“.

Ärevusseisundi intensiivsuse analoogskaala

Ärevuse hindamiseks kasutati ärevusseisundi intensiivsuse analoogskaalat (*Visual Analogue Scale for Anxiety; VAAS*). Ärevuse analoogskaala esitatakse 100 mm pikkuse horisontaalse lõiguna, mille vasak ots tähistatakse 0-ga, mis tähendab ärevuse puudumist ning parem ots 100-ga, mis tähendab maksimaalset ärevust. Vastaja ülesandeks on tõmmata püstkriips sirglõigu sellele kohale, kus tema hinnangul tema hetkeärevuse tase paikneb.

Hetkeärevuse skaala

Ärevuse küsimustiku algallikaks on *State Version of State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA)*, mille autoriteks on Grös, Antony, Simms, McCabe (2007). Käesolevas uurimuses kasutatav eestikeelne STICSA variant koosneb inglise keelsete originaalvaidete tõlkest, mis 21-väitelise tervikskaalana näitab head reliaablust (Cronbachi $\alpha = 0,923$; kordustestimise reliaablus $n = 98$, $r = 0,707$). Väiteid hinnatakse 5-astmelisel Likerti tüüpi skaalal vahemikus 0 (vale / ei ole nõus) kuni 4 (õige / täiesti nõus).

Ärevuse episoodide sageduse skaala

STICSA (Grös jt, 2007) üks atraktiivseid omadusi on ärevuse episoodide esinemissageduse hinnangute tegemine sama kahte alaskaalasse jaotuva 21-väitelise komplekti kasutamise, mis mõõdab ka hetkeärevust. Põhierinevus on Likerti tüüpi skaalas, mis siin hindab ärevuse episoodide esinemissagedust vahemikus 0 (peaaegu mitte kunagi) kuni 4 (peaaegu alati).

Tähelepanu skaala

Tähelepanu skaala lähteallikaks on *The Attentional Control Scale* (ACS), mille töötasid välja Derryberry ja Reed (Derryberry, Reed, 2002). Lähteskaala mõõdab üldist tähelepanu kontrolli suutlikkust ja koosneb kolmest omavahel korreleeruvast alaskaalast: tähelepanu keskendamise (fokusseerimise) võimest, tähelepanu ühelt ülesandelt teisele nihutamise (ümberlülitamise) võimest ja vaimse tegevuse paindliku kontrolli (tegevuste vaheldamise) võimest. Eestikeelse skaala struktuur on lisaväidete kasutamisega originaaliga võrreldes oluliselt teistsuguseks, jagunedes tähelepanu sisetakistuste alaskaalaks (5 väidet, Cronbachi $\alpha=0,740$; kordustestimise reliaablus $n=99$, $r=0,777$), tähelepanu välistakistuste alaskaalaks (5 väidet, Cronbachi $\alpha=0,706$; kordustestimise reliaablus $n=99$, $r=0,792$) ning tähelepanu kontrolli alaskaalaks (5 väidet, Cronbachi $\alpha=0,700$; kordustestimise reliaablus $n=99$, $r=0,659$). Väidete hindamine toimub 5-astmelisel Likerti tüüpi skaalal vahemikus 0 (vale / ei ole nõus) kuni 4 (õige / täiesti nõus).

Kontrolli skaala

Kontrolli skaala väiteid hinnatakse Likerti tüüpi skaalal vahemikus 0 (vale / ei ole nõus) kuni 4 (õige / täiesti nõus). Kontrolli skaala koosneb välise kontrolli alaskaalast (5 väidet, Cronbachi $\alpha=0,735$; kordustestimise reliaablus $n=99$, $r=0,775$) ja planeerimise tüüpi kontrolli alaskaalast (6 väidet, Cronbachi $\alpha=0,665$; kordustestimise reliaablus $n=99$, $r=0,663$). Välise kontrolli alaskaala põhineb Rotteri kontrollikeskme (*Locus of Control*) ideestikul (Rotter, 1966).

Enesehinnangu skaala

Käesolevas uuringus kasutatav enesehinnangu skaala jaguneb negatiivse enesehinnangu ja vastutustundlikkuse alaskaaladeks. Negatiivse enesehinnangu alaskaala (10 väidet, Cronbachi $\alpha=0,842$; kordustestimise reliaablus $n=99$, $r=0,827$) algallikaks on Rosenbergi (Rosenberg, 1965) enesehinnangu skaala (*The Rosenberg's Self-Esteem Scale; RSES*) Eesti oludele kohandatud variant (Pullmann, Allik, 2000; Pullmann, Allik, Realo, 2009). Rosenbergi enesehinnangu skaala koosneb 10-st väitest, millest viis on sõnastatud ennast positiivselt ning viis negatiivselt iseloomustavatena. Lisaks viiele algallikast pärinevale negatiivse enesehinnangu väitele (minus pole midagi head ega rõõmustavat; äpardumise, eneseaustuse puudumise ja elu mõttetuse tunded) lisandusid käesoleva uurimuse negatiivse enesehinnangu alaskaalasse väited planeerimisraskustest, igavusest, korduvatest ebameeldivustest ja avameelsuse kahjustest. Vastutustundlikkuse alaskaala (11 väidet, Cronbachi $\alpha=0,819$; kordustestimise reliaablus $n=99$, $r=0,800$) kujunes valdavalt originaalsete väidete lähtekomplektist, mis käsitleb selliseid sotsiaalselt vastutustundlikke teemasid nagu sihikindlus, kaalutletus ja vastutustunne valikute tegemisel ning suhtumisel kaasinimestesse.

Mõlema alaskaala väiteid hinnatakse Likerti tüüpi skaalal vahemikus 0 (vale / ei ole nõus) kuni 4 (õige / täiesti nõus).

Isiksuse tumedamate tahkude alaskaalad

Eeldatav isiksuse tumedamate tahkude skaala põhineb „Tumeda triaadi“ (*The Dark Triad*) teorial (Paulhus, Williams, 2002; Jonason, Webster, 2010). Täpsemalt võib Tumedast Triaadist mõelda kui lühiajalisest tegevusseisundist, sotsiaalselt eksploateerivast strateegiast, mis võib olla kujunenud eksploateeriva käitumise võimaluste loomiseks olukorras, kus liigikaaslased tõenäoliselt kas väldivad või karistavad sellist sotsiaalsete normide eirajat (Jonason, Webster, 2010). Isiksuse tumedamate tahkude skaala koosneb psühhopaatilisuse ja neurootilisuse alaskaalast. Käesolevas uurimuses kasutatud psühhopaatilisuse alaskaala allikateks olid „Räpase tosina“ (*Dirty Dozen*) 12 väidet psühhopaatia, makjavellismi ning nartsissismi kohta (Jonason, Webster, 2010) ja Levensoni enesehinnangutel põhineva psühhopaatia skaala 26 väidet (Levenson, Kiehl, Fitzpatrick, 1995). Esimesest allikast pärinevad väited kahetsuse ja moraalse enesehinnangu puudumisest, emotsionaalsest kalkusest, tundetusest ja küünilisusest, teisest kogu väidete komplekt. Analüüsi tulemusena kujunes välja 10-st väitest koosnev ühefaktoriline psühhopaatilisuse alaskaala (Cronbachi $\alpha=0,813$; kordustestimise reliaablus $n=99$, $r=0,726$), mis mõõdab vastaja eksploateerivat suhtumist, ükskõiksust ja tundetust, empaatia puudumist ning hoolimatust teiste suhtes, armastuse alahindamist ja valimatute vahendite kasutamist oma eesmärkide saavutamiseks. Nartsissismi alaskaalasse koondusid neli väidet, mis kõik (teiste imetluse, tähelepanu, lugupidamise ja vastutulelikkuse ihalus) pärinevad Jonason ja Websteri (2010) „Räpase tosina“ küsimustiku nartsissismi alaskaalast. Alaskaala Cronbachi $\alpha=0,710$; kordustestimise reliaablus $n=99$, $r=0,720$. Mõlema alaskaala väiteid hinnatakse Likerti tüüpi skaalal vahemikus 0 (vale / ei ole nõus) kuni 4 (õige / täiesti nõus).

Isiksus

Isiksuse seadumuste uurimiseks kasutati EPIP-NEO küsimustikku. EPIP-NEO on NEO PI-R eeskujul loodud ja parendatud sõnastusega isiksuse viie faktori mõõtevahend (Möttus, Pullmann, Allik, 2006). EPIP-NEO mõõdab tõenäoliselt samu isiksuse seadumusi - neurootilisus, ekstravertsus, avatus, sotsiaalsus ning meelekindlus. Küsimustik koosneb 240-st väitest ning neid hinnatakse Likerti tüüpi skaalal vahemikus 0 (vale / ei ole nõus) kuni 4 (õige / täiesti nõus). Isiksuse viie faktori küsimustiku põhiskaalade tulemused hinnatakse numbrites 1, 2 ja 3, mis vastavalt tähendavad madalat, keskmist ja kõrget tulemust võrreldes Eesti keskmisega.

2.3 Uurimuse käik

Esmalt seletati rahvatantsijatele treeningu alguses uuringu eesmärgid. Kõige esimesena paluti rahvatantsijatel täita küsimustik, mis koosnes ärevusseisundi intensiivsuse analoogskaalast, hetkeärevuse skaalast, ärevuse episoodide sageduse skaalast ja tähelepanu, kontrolli, enesehinnangu, isiksuse tundedate tahkude skaalast. Lisaks nendele skaaladele küsiti küsimustikus osaleja nõusolekut osalemiseks, nime, vanust, kuupäeva, staaži aastates, keskmist treeningute tundide arvu ja selle olemasolul tantsupartneri nime. Treeningu aja säästmiseks paluti isiksuse küsimustik kodus täita.

Esinemise situatsioonis ärevuse mõõtmiseks paluti rahvatantsijatel 30- 15 minutit enne lavale minekut täita küsimustik, mis koosnes ärevusseisundi intensiivsuse analoogskaalast ja hetkeärevuse skaalast ning 5- 10 minutit pärast lavalt tulekut täideti uuesti sama küsimustik. Kõigil rahvatantsurühmadel oli esinemisel vähemalt kaks etteastet ning kõigil kollektiividel mõõdeti esinemisärevust esimese etteaste eel ja järel.

2.4 Andmeanalüüs

Tulemused sisestati andmete korrastamiseks ja ettevalmistamiseks edasisteks analüüsideks *Microsoft Office Exceli* töölehtedele. Tulemuste saamiseks analüüsiti andmeid *t*-testi ja korrelatsioonide leidmisega SPSS 16.0 programmiga.

TULEMUSED

3.1 Ärevus

Võrreldes *t*-testi abil 46 inimese hetkeärevuse intensiivsuse analoogskaalaga mõõdetud ärevust fooniks oleva treeningsituatsiooni ja ärevust enne esinemist selgus, et ärevus enne ($M = 42.89$ mm) esinemist erines statistiliselt oluliselt treeningsituatsioonist ($M = 25.85$ mm). Kasutades sama skaalat 43 inimese kohta esinemise järgse ($M = 43.7$ mm) ja treeningu situatsiooni ($M = 25.79$ mm) ärevuse võrdlemiseks leiti samuti statistiliselt oluline erinevus. Enne ja pärast esinemist mõõdetud ärevuste vahel puudus oluline seos.

Hetkeärevuse mõõtmiseks kasutati ka hetkeärevuse skaalat ning võrreldes ärevust treeningsituatsioonis, enne ja pärast esinemist saadi statistiliselt oluline tulemus ainult treeningu ($M = 18.31$) ja esinemise järgse ($M = 21.76$) ärevuse vahel.

Korreleerides kõikide uuringus kasutatud küsimustike skoorid (vaata Tabel 1), leiti kõikide alaskaalade vahel kõrged või mõõdukad statistiliselt olulised korrelatsioonid. Kõige enam on erinevad ärevuse alaskaalad korrelatsioonis hetkeärevuse intensiivsusega pärast esinemist, kus kuuest korrelatsioonist neli (hetkeärevuse intensiivsus, ärevusepisoodide sagedus, hetkeärevuse intensiivsus enne esinemist, hetkeärevus millimeetrites pärast esinemist) on kõrged ($p < .01$) ning kaks (hetkeärevus millimeetrites treeningul ja enne esinemist) mõõdukad ($p < .05$). Kõikide ärevuse skaalade vahel olid kõrged või mõõdukad korrelatsioonid. Kõrged korrelatsioonid: treeningsituatsiooni hetkeärevus millimeetrites hetkeärevusega millimeetrites enne ja pärast esinemist; hetkeärevuse intensiivsus ärevusepisoodide sagedusega ning hetkeärevuse intensiivsusega enne ja pärast esinemist; ärevusepisoodide sagedus hetkeärevuse intensiivsusega enne ja pärast esinemist; hetkeärevus millimeetrites enne esinemist on kõrgelt korreleeritud ärevuse intensiivsusega enne esinemist ja hetkeärevus intensiivsuse enne esinemist hetkeärevuse intensiivsusega pärast esinemist ($p < .01$). Mõõdukad korrelatsioonid ($p < .01$): treeningu hetkeärevus millimeetrites hetkeärevuse intensiivsusega, ärevusepisoodide sagedusega, ärevuse intensiivsusega enne ja pärast esinemist; hetkeärevuse intensiivsus ja ärevusepisoodide sagedus hetkeärevusega millimeetrites enna ja pärast esinemist; hetkeärevus millimeetrites enne esinemist hetkeärevusega millimeetrites pärast esinemist ja hetkeärevuse intensiivsus enne esinemist hetkeärevusega millimeetrites pärast esinemist.

Tabel 1. Korrelatsioonid ärevuse skaalade vahel

	SA	AF	mm_enne	Aenne	mm_pärast	Apärast
Anx_mm	.464**	.386**	.556**	.384**	.512**	.354*
SA		.734**	.387**	.572**	.393**	.660**
AF			.405**	.602**	.364*	.673**
mm_enne				.511**	.489**	.395**
Aenne					.402**	.809**
mm_pärast						.587**

Märkused: Anx_mm = Hetkeärevus millimeetrites; SA = Hetkeärevuse intensiivsus; AF = Ärevusepisoodide sagedus; mm_enne = Hetkeärevuse millimeetrid enne esinemist; Aenne = Hetkeärevuse intensiivsus enne esinemist; mm_pärast = Hetkeärevuse millimeetrid pärast esinemist; Apärast = Hetkeärevuse intensiivsus pärast esinemist. * $p < .05$; ** $p < .01$

3.2 Tähelepanu, kontroll ja enesehinnang

Selleks, et leida ärevust mõjutada võivad tegurid, leiti korrelatsioonid erinevate ärevuse skaalade ning tähelepanu, kontrolli ja enesehinnangu alaskaalade vahel. Tabelist 2 on

näha, et treeningsituatsioonis on kõrgelt korreleeritud hetkeärevuse intensiivsus ja ärevusepisoodide sagedus ($r=.734$), mis omakorda on tähelepanu sisetakistusega ($r=.547$) ja negatiivse enesehinnanguga ($r=.568$) kõrgelt korreleeritud ning mõõdukalt negatiivselt tähelepanu kontrollimisvõime alaskaalaga ($r=-.403$; $p<.01$). Ülejäänud alaskaalad on ärevuse erinevate alaskaaladega kas mõõdukalt või madalalt korreleeritud või puudub üldse statistiliselt oluline seos. Mõõdukalt on korreleeritud hetkeärevus millimeetrites hetkeärevuse intensiivsusega, ärevusepisoodide sagedusega, tähelepanu välistakistuse ja kontrollivõime alaskaalga ja negatiivse enesehinnanguga. Hetkeärevus on mõõdukalt korreleeritud välise kontrollkeskme alaskaalaga ja madalalt vastutustundlikkuse alaskaalaga. Antud uuringu tulemustest selgub, et ärevuse ning psühhopaatilisuse ja nartsissismi vahel puudub statistiliselt oluline seos, mida on mõned teised uuringud näidanud. Enamus tulemusi on olulisuse nivool .01.

Tabel 2. Treeningu ärevusmõõtmiste korrelatsioonid tähelepanu, kontrolli ja enesehinnangu alaskaaladega

	SA	AF	ATT_1	ATT_2	ATT_3	CTRL_1	CTRL_3	EHI_1	EHI_2	EHI_3	EHI_4
Anx_mm	.464**	.386**	.242	.432**	-.301*	.220	-.166	.308*	-.038	-.166	-.187
SA		.734**	.381	.251	-.242	.387**	-.061	.584	-.110**	.000	.105
AF			.547**	.224	-.403**	.187	-.023	.568**	.008	-.172	.107

Märkused: Anx_mm = Hetkeärevus millimeetrites; SA = Hetkeärevuse intensiivsus; AF = Ärevusepisoodide sagedus; ATT_1 = Tähelepanu sisetakistuste alaskaala; ATT_2 = Tähelepanu välistakistuste alaskaala; ATT_3 = Tähelepanu kontrolli alaskaala; CTRL_1 = Välise kontrollkeskme alaskaala; CTRL_3 = Planeerimise tüüpi kontrolli alaskaala; EHI_1 = Negatiivse enesehinnangu alaskaala; EHI_2 = Vastutustundlikkuse alaskaala; EHI_3 = Psühhopaatilisuse alaskaala; EHI_4 = Nartsissismi alaskaala. * $p < .05$; ** $p < .01$

Ärevus enne ja pärast esinemist ei ole ühegi alaskaalaga kõrgelt korreleeritud (vaata Tabel 3). Mõõdukalt on kõik ärevuse skaalad korreleeritud tähelepanu sisetakistuste alaskaalaga ($p<.05$) ja negatiivse enesehinnanguga, kus hetkeärevus millimeetrites ja hetkeärevuse intensiivsus enne esinemist on olulisuse nivool .01 ning hetkeärevus millimeetrites ja hetkeärevuse intensiivsus pärast esinemist olulisuse nivool .05. Nende tulemuste järgi võib öelda, et kui esinemisärevus üldiselt on mingite teguritega seotud, siis nendeks on tähelepanu sisetakistused ja negatiivne enesehinnang. Erinevalt treeningsituatsioonis ilmnes esinemise olukorras statistiliselt oluline korrelatsioon ($r=.305$) esinemise järgse hetkeärevuse intensiivsuse ja nartsissismi vahel ($p<.05$) ning seos on positiivne, kuigi oleks oodanud negatiivset.

Tabel 3. Esinemise ärevusmõõtmiste korrelatsioonid tähelepanu, kontrolli ja enesehinnangu alaskaaladega

	ATT_1	ATT_2	ATT_3	CTRL_1	CTRL_3	EHI_1	EHI_2	EHI_3	EHI_4
mm_enne	.329*	.325*	-.448**	.212	-.217	.393**	-.046	-.190	-.136
Aenne	.353*	.178	-.351*	.247	-.157	.376**	-.131	-.058	.094
mm_pärast	.373*	.226	-.288	.310*	-.354*	.316*	-.042	-.217	.106
Apärast	.347*	.193	-.315*	.323*	-.096	.343*	-.167	-.038	.305*

Märkused: mm_enne = Hetkeärevuse millimeetrid enne esinemist; Aenne = Hetkeärevuse intensiivsus enne esinemist; mm_pärast = Hetkeärevuse millimeetrid pärast esinemist; Apärast = Hetkeärevuse intensiivsus pärast esinemist; ATT_1 = Tähelepanu sisetaktistuste alaskaala; ATT_2 = Tähelepanu välistaktistuste alaskaala; ATT_3 = Tähelepanu kontrolli alaskaala; CTRL_1 = Välise kontrollkeskme alaskaala; CTRL_3 = Planeerimise tüüpi kontrolli alaskaala; EHI_1 = Negatiivse enesehinnangu alaskaala; EHI_2 = Vastutustundlikkuse alaskaala; EHI_3 = Psühhopaatilisuse alaskaala; EHI_4 = Nartsissismi alaskaala. * $p < .05$; ** $p < .01$

Mitmed ärevust mitte mõõtvad skaalad olid ka omavahel korrelatsioonis, kuid nende seoste kajastamine väljub antud töö piiridest.

3.3 Isiksus

Isiksuse küsimustiku kirjeldavate statistikute analüüsist selgus, et 52% uuringus osalenud rahvatantsijatest on madalalt neurootilised, 33% keskmiselt ja ülejäänud kõrgelt. Ekstravertsuse puhul ilmneb pigem vastupidine pilt: 46% kõrgelt, 31% keskmiselt ja ülejäänud madalalt ekstravertsed. Ekstravertsusega sarnaselt on jaotunud ka avatuse (vastavalt 62%, 35% ja 4%) ja sotsiaalsuse (vastavalt 48%, 39% ja 14%) skoorid. Uuritud rahvatantsijad on pigem keskmiselt meelekindlad (44%), kõrgelt meelekindlad moodustasid 35% ja madalalt 21%. Nende tulemuste järgi võib öelda, et uuringus osalenud rahvatantsijad on pigem madalalt neurootilised, kõrgelt ekstravertsed, avatud ja sotsiaalsed ning keskmiselt meelekindlad võrreldes Eesti keskmisega.

Korreleerides hetkeärevuse intensiivsust, ärevusepisoodide sagedust ja hetkeärevust millimeetrites treeningsituatsioonis isiksuse viie faktoriga, saadi tulemusteks, et statistiliselt oluliselt ($p < .01$) ja mõõdukalt korreleeruvad neurootilisusega hetkeärevuse intensiivsus ($r = .457$), ärevusepisoodide sagedus ($r = .496$) ja hetkeärevust millimeetrites treeningsituatsioonis ($r = .382$). Analüüsist ei ilmunud oodatud tulemust, et need ärevust mõõtvad skaalad korreleeruks ka ekstravertsusega. Hetkeärevuse intensiivsus, ärevusepisoodide sagedus ja hetkeärevus millimeetrites treeningsituatsioonis korreleerusid ekstravertsusega küll negatiivselt (nagu oodatud), kuid tulemused polnud statistiliselt olulised. Analüüsides ka esinemise situatsioonis mõõdetud erinevate ärevuse skaalade seoseid isiksuse seadumustega ilmnas, et ekstravertsusega on korreleeritud ainult hetkeärevus millimeetrites

enne esinemist ($r=-.386$, $p<.01$). Lisaks sellele olid ka esinemise situatsiooni kõik ärevuse skaalad mõõdukalt korreleeritud neurootilisusega ja teiste isiksuse seadumustega statistiliselt olulised korrelatsioonid puudusid.

ARUTELU

Antud uuringu peamiseks eesmärgiks oli uurida esinemisärevuse muutumist võrreldes treeningsituatsiooniga ning leida ärevust mõjutada võivad tegurid, milleks võivad olla isiksusejoontest ekstravertsus ja neurootilisus ning tähelepanu, kontrollkese ja enesehinnang. Toetudes varasematele uuringutele püstitati hüpotees, et hetkeärevus langeb pärast sooritust võrreldes soorituse eelse ärevusega.

Antud uuringuga ei leitud oodatud tulemust, et ärevuse intensiivsus langeks pärast esinemist, mida on näidanud paljud teised uuringud (Burton, 1988; Chamberlain, Hale, 2007; Turksoy, 2012). Kinnitust sai küll asjaolu, et ärevus on esinemise situatsioonis kõrgem kui treeningu situatsioonis, kuigi hetkeärevuse intensiivsuse analoogskaalaga ilmes erinevus nii esinemisele eelneva hetkeärevuse kui ka esinemise järgse hetkeärevusega, aga hetkeärevuse skaalaga leiti erinevus ainult esinemise järgse hetkeärevusega. See võib tulla asjaolust, et hetkeärevuse intensiivsuse analoogskaalat peetakse tundlikumaks mõõtevahendiks. Põhjuseks, miks ei ilmnunud erinevust esinemisele eelneva ja järgneva hetkeärevuse vahel võib tuleneda sellest, et esinemisele eelnev mõõtmine oleks võib-olla pidanud olema rohkem vahetumalt enne etteastet, mida esinemisele eelnevate ettevalmistuste tõttu polnud paraku võimalik teha. Teiseks põhjuseks võib olla see, et kollektiivselt esinemine pole piisavalt ärevust tekitav, kuigi ärevus tõusis võrreldes treeninguga, kuid siiski võib-olla mitte piisavalt. Kollektiivselt tantsuline esinemine ei pruugi ärevust piisavalt tõsta, kuna üldiselt jääb otsesõnaline tagasiside saamata ning esinemise ebaõnnestumisest ei sõltu tulevik, nagu seda võib teha võistlustel saadud tulemus. Lisaks eelnevatele tulemustele leiti, et kõik ärevuse alaskaalad olid omavahel kõrgelt korreleeritud, mistõttu saab öelda, et nad kõik mõõdavad arvatavasti sama konstrukti.

Uurimuse tulemustest selgus, et kõrge ärevus on positiivselt ja tugevalt seotud nii treeningsituatsioonis kui ka esinemisel negatiivse enesehinnanguga, mis võib tuleneda sellest, et kõrge negatiivse enesehinnanguga inimesed kahtlevad enam enda võimekuses edukalt esineda ning see võib nende ärevust tõsta. Antud tulemused on kooskõlas eelnevate uuringute (Ryan, 1998; Dandeneau, Baldwin, 2009) ärevuse ja enesehinnangu seose tulemustega. Mitmed ärevuse skaalad olid statistiliselt oluliselt ja positiivselt seotud tähelepanu sisetakistustega ning seda just esinemise situatsioonis mõõdetud ärevus. See on oodatud tulemus, kuna tähelepanu sisetakistused kujutavad endast muretsemist, keskendumisraskuseid, äsjatajutu unustamist ja eri tegevuste ühildamisraskuseid ning nende negatiivne mõju tähelepanule ja muretsemine korrektse esinemise pärast võib eelnevalt kirjeldatud

tekitada. Mida kõrgem on ärevus, seda enam on tähelepanu häiritud inimese enda kognitsioonide poolt.

Antud uuringu tulemuste järgi pole erinevad ärevuse skaalad seotud isiksuse tumedamate tahkudega, mida on ka varasemalt leitud (Akehurst, Thatcher, 2010; Lau jt, 2011), välja arvatud hetkeärevuse intensiivsus pärast esinemist ja nartsissism ning seda positiivselt, mis on mõnevõrra üllatav, kuna isiksuse tumedamaid tahke on üritatud pigem madala ärevusega seostada.

Antud uuringu isiksuse andmete järgi rahvatantsijad pigem ei ole muretsejad, seda näitab neurootilisuse isiksuse seadumus ja ekstravertsuse skooride järgi kogevad nad valdavalt positiivseid emotsioone. Samuti on nad pigem rohkem avatud uutele kogemustele ning on usaldavamad ja sõbralikumad võrreldes Eesti keskmisega. Rahvatantsijad on Eesti keskmisega võrreldes mõõdukalt või kõrgelt meelekindlad.

Vastavalt varasematele uuringutele (Cerin, 2004) on ärevus seotud ka selles töös neurootilisusega, kuid huvitavaks osutus asjaolu, et ekstravertsusega korreleerus statistiliselt oluliselt ainult enne esinemist mõõdetud hetkeärevus millimeetrites, kuigi oleks oodanud seoseid ka teiste alaskaaladega, arvestades eelnevaid tulemusi. Raske on oletada, miks antud uuringus puudus ekstravertsuse ja enamuse ärevuse skaalade vahel oluline seos. Hetkeärevuse intensiivsuse analoogskaalat hinnatakse küll tundlikumaks kui hetkeärevust skaalat, kuid sellele asjaolule toetudes oleks oodanud statistiliselt olulist korrelatsiooni ekstravertsusega ka treeningsituatsiooni ja esinemise järgse hetkeärevuse vahel mõõdetuna millimeetrites. Üks võimalus on, et varasemad tulemused on saadud erineva isiksusküsimustikuga (sageli kasutatud NEO-PI-R isiksuse küsimustikku) ning mingil põhjusel selle tõttu saadi erinevad tulemused või polnud andmed piisavalt esinduslikud.

Antud töö on ka mõningaid kitsaskohti, mida muutes oleks võib-olla õnnestunud paremaid tulemusi saada.

Selle uurimuse raames ei leitud ärevuse muutumist esinemise situatsiooni eel ning järel ja üheks põhjuseks võib olla, et esinemised polnud piisavalt ärevust tekitavad. Esinduslikumate tulemuste saamiseks oleks pidanud esinemise edul/ebaedul olema mingisugune mõju tuleviku sündmustele. Seda kriteeriumi arvestades on rahvatantsijate uurimisel parimaks esinemissituatsiooniks mõne tantsupeo ülevaatus, mis sarnaneb võistlusmomendile, kuna sealsest sooritusest sõltub tantsupeole pääsemine, mis on üldiselt rahvatantsijate üks põhieesmärke. Kahjuks uuringu läbiviimise ajal polnud ühtegi tantsupeo ülevaatus.

Lisaks parema esinemissituatsiooni valikule oleks võinud tantsijatelt esinemisjärgses küsimustikus küsida esinemise õnnestumise kohta, kuna on võimalik, et ka see võis esinemisärevust mõjutada. Antud töö puhul mõõdeti esinemise järgset ärevust võimalikult vahetult pärast etteaste lõpetamist ning kõigil rühmadel oli veel vähemalt üks etteaste sooritada. On võimalik, et kuna üks etteaste oli veel ees, siis ärevus veel ei langenud või oldi veel liiga tugevasti mõtetega etteaste juures, ei saa välistada, et hilisema mõõtmisega oleks tulemused teistsugused tulnud.

Ärevuse muutumise uurimine esinemis- ja võistlussituatsioonides on oluline, kuna eelnevalt on leitud ärevuse võimalikku negatiivset mõju sooritusele. Vähe on küll uuritud, kuidas ärevus muutub soorituse vältel, mis võib aga oluliseks osutuda, kuna kui leitakse, et ärevus ei lange pärast sooritust ja inimene tunneb liigset ärevust, siis see võib halvasti mõjuda järgnevatele sooritustele ning omada negatiivset mõju inimese edule. Teadmine, kas ärevus langeb, ei muutu või tõuseb ning millised tegurid seda mõjutada võivad, annab võimalusi edasisi samme astuda. Näiteks on leitud, et ärevuse langetamise oskus on õpetatav (Hoffman, Hanrahan, 2012). Teiseks võimaluseks võib olla see, et ärevus on liiga madal ning seetõttu inimene ei suuda piisavalt pingutada. Sellele võimalusele on vähem tähelepanu pööratud. Antud teemal tuleks ka edaspidi uuringuid läbi viia, kuna kõik pole veel selge.

KIRJANDUS

- Akehurst, S., Thatcher, J. (2010). Narcissism, social anxiety and self-presentation in exercise. *Personality and Individual Differences* 49, 130–135.
- Allen, G.J., Giat, L., Cherney, R.J. (1974). Locus of control, test anxiety, and student performance in a personalized instruction course. *Journal of Educational Psychology*, 66(6), 968-973.
- Allik, J., Realo, A., Konstabel, K. (toim.) (2003). *Isiksusepsühholoogia*, Tartu; Tartu Ülikooli kirjastus.
- Arslan, C., Dilmaç, B., Hamarta, E. (2009). Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: a study with Turkish University students. *Social Behaviour and Personality*, 37(6), 791-800.
- Bakker, F.C. (1991). Development of personality in dancers: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 12(7), 671- 681.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(1), 45-61.
- Cerin, E. (2004). Predictors of competitive anxiety direction in male Tae Kwon Do practitioners: A multilevel mixed idiographic/nomothetic interactional approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 497–516.
- Chamberlain, S.T., Hale, B.D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(2), 197- 207.
- Dandeneau, S., D., Baldwin, M., W. (2009). The Buffering Effects of Rejection-inhibiting Attentional Training on Social and Performance Threat Among Adult Students. *Contemporary Educational Psychology*, 34, 52-50.
- Derryberry, D., Reed, M. A. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(2), 225-236.
- Dolan, M.C., Rennie, C.E. (2006). Is juvenile psychopathy associated with low anxiety and fear in conduct-disordered male offenders? *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 1028–1038.
- Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santos, R., Calvo, M.G. (2007). Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory. *Emotion*, 7(2), 336- 353.
- Grös, D. F., Antony, M. M., Simms, L. J., & McCabe, R. E. (2007). Psychometric properties of the State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA): Comparison to the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). *Psychological Assessment*, 19(4), 369-381.
- Hale, L.R., Goldstein, D.S., Abramowitz, C.S., Calamari, J.E., Kosson, D.S. (2004). Psychopathy is related to negative affectivity but not to anxiety sensitivity. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 697–710.

- Hare, R. D., Harpur, T. J., Hakstian, A. R., Forth, A. E., Hart, S. D., Newman, J. P. (1990). The Revised Psychopathy Checklist: Reliability and factor structure. *Psychological Assessment*, 2, 338-341.
- Hoffman, S.L., Hanrahan, S.J. (2012). Mental skills for musicians: Managing music performance anxiety and enhancing performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), 17- 28.
- Jerome, G. J., Williams, J. M. (2000). Intensity and interpretation of competitive state anxiety: Relationship to performance and repressive coping. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 236- 250.
- Jonason, P. K., Webster, D. G. (2010). The Dirty Dozen: A concise measure of the Dark Triad. *Psychological Assessment*, 22(2), 420-432.
- Jones, G., Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences*, 19, 385- 395.
- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., Thoresen, C. J. (2002). Are Measures of Self-Esteem, Neuroticism, Locus of Control, and Generalized Self-Efficacy Indicators of a Common Core Construct? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 693-710.
- Kenny, D.T., Davis, P., Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Anxiety Disorders*, 18, 757- 777.
- Lau, K.S.L., Marsee, M.A., Kunimatsu, M.M., Fassnacht, G.M. (2011). Examining Associations Between Narcissism, Behavior Problems, and Anxiety in Non-Referred Adolescents. *Child Youth Care Forum*, 40, 163–176.
- Levenson, M. R., Kiehl, K. A., & Fitzpatrick, C. M. (1995). Assessing psychopathic attributes in a noninstitutional population. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 151-158.
- Levy, J.J., Lounsbury, J.W. (2011). Big Five personality traits and performance anxiety in relation to marching arts satisfaction. *Work*, 40, 297- 302.
- Luuk, A. (2013). Enesekohaste negatiivsete tuumikhinnangute skaala loomisest ja kasutamisest. Käsikiri.
- Martens, R., Vealey, R.S., Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mõttus, R., Pullmann, H., Allik, J. (2006). Toward more readable Big Five personality inventories. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(3), 149- 157.
- Molinari, V., Khanna, P. (1981). Locus of control and its relationship to anxiety and depression. *Journal of Personality Assessment*, 45(3), 314- 319.

- Neumann, C., Hare, R. D., & Johansson, P. T. (2012). The Psychopathy Checklist-Revised (PCL-R), Low Anxiety, and Fearlessness: A Structural Equation Modeling Analysis. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, Advance online publication. doi: 10.1037/a0027886
- Nordin, S.M., Cumming, J. (2006). Measuring the content of dancers' images: Development of the Dance Imagery Questionnaire (DIQ). *Journal of Dance Medicine and Science*, 10(3&4), 85- 98.
- Raudsepp, L., Hannus, A., Matsi, J., Koka, A. (2012). Emotsioonid spordis. *Spordipsühholoogia õpik*, Tartu: Atlex.
- Paulhus, D. L., Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36, 556-563.
- Pullmann, H., Allik, J. (2000). The Rosenberg Self-Esteem Scale: its dimensionality, stability and personality correlates in Estonian. *Personality and Individual Differences*, 28, 701-715.
- Pullmann, H., Allik, J., Realo, A. (2009). Global Self-Esteem Across the Life Span: A Cross-Sectional Comparison Between Representative and Self-Selected Internet Samples. *Experimental Aging Research*, 35, 20–44.
- RHK-10/V - Psüühika- ja käitumishäired. Ärevushäired. Viimati külastatud: 11.04.2013, <http://www.kliinikum.ee/psyhiaatriakliinik/lisad/ravi/ph/40arevushaired.htm>
- Rossi, V., Pourtois, G. (2012). Transient state-dependent fluctuations in anxiety measured using STAI, POMS, PANAS or VAS: a comparative review. *Anxiety, Stress, & Coping*, 25(6), 603- 645.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80 (1, Whole No. 609).
- Ryan, C. (1998) Exploring Musical Performance Anxiety in Children. *Medical Problems of Performing Artists*, 13 (3), 83-88.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory STAI (Form Y)*. Palo Alto, CA: Mind Garden.
- Turksoy, A., Bayansalduz, M., Altinci, E.E., Atikir, A. (2012). Comparison of pre and post-anxiety levels of volleyball players aged 11- 14. *International Journal of Academic Research*, 4(1), 143- 147.
- Walker, I.J., Nordin-Bates, S.M. (2012). Performance anxiety experiences of professional ballet dancers: The importance of control. *Journal of Dance Medicine & Science*, 14(4), 133-145.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Nele Uibo